

Міністерство внутрішніх справ України  
Харківський національний університет внутрішніх справ

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

для працівників ювенальної превенції  
з питань запобігання та профілактики  
небезпечних розваг дітей, пов'язаних  
із використанням мережі Інтернет

Харків 2019

**Укладачі:**

- Євдокімова О. О.** д-р психол. наук, проф., завідувач кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС;
- Чумак В. В.** канд. юрид. наук, т.в.о. начальника відділу організації наукової роботи ХНУВС;
- Александров Ю. В.** канд. психол. наук, доц., доц. кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС;
- Шиліна А. А.** канд. психол. наук, доц., доц. кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС;
- Коршенко В. А.** канд. юрид. наук, зав. науково-дослідної лабораторії з проблем розвитку інформаційних технологій ХНУВС;
- Мордвинцев М. В.** канд. техн. наук, доц., провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем розвитку інформаційних технологій ХНУВС.

**Рецензенти:**

- Хоменко А. М.** начальник відділу ювенальної превенції Управління превентивної діяльності ГУНП в Харківській області;
- Юхно О. О.** д-р юрид. наук, проф., начальник кафедри кримінального процесу та організації досудового слідства факультету № 1 ХНУВС.

*Рекомендовано Навчально-методичною радою  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
(протокол № 11 від 19 грудня 2019 р.)*

**М54** **Методичні** рекомендації для працівників ювенальної превенції з питань запобігання та профілактики небезпечних розваг дітей, пов'язаних із використанням мережі Інтернет / [уклад.: О. О. Євдокімова, В. В. Чумак, Ю. В. Александров, А. А. Шиліна, В. А. Коршенко, М. В. Мордвинцев] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2019. – 52 с.

На основі аналізу психологічних, правових і педагогічних аспектів учинення дітьми та неповнолітніми правопорушень, пов'язаних із використанням соціальних мереж, надано інформаційні матеріали й рекомендації щодо діяльності працівників ювенальної превенції із запобігання та профілактики таких явищ, як квести, екстремальні розваги, екстрим-селфі, зачепінг, булінг тощо. Матеріали можуть бути корисними під час проведення роботи з дітьми, підлітками, вчителями загальноосвітніх шкіл і батьками.

**УДК 342.951(477):004.77-053.2**

# ЗМІСТ

---

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ.....	6
2. НЕБЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ .....	10
2.1. Групи СМЕРТІ.....	11
2.2. ЕКСТРЕМАЛЬНІ РОЗВАГИ .....	15
2.3. ЕКСТРИМ-СЕЛФІ. ....	17
2.4. ЗАЧЕПІНГ, РУФРАЙД.....	18
2.5. СЕКСТИНГ, ГРУМІНГ .....	22
2.6. БУЛІНГ ЯК ТЕ, ЗА ЩО ЛЮДИ ЦЬКУЮТЬ ОДИН ОДНОГО.....	24
3. ОЗНАКИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ .....	33
4. ЯК ДИТИНІ УНИКНУТИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО НЕБЕЗПЕЧНИХ ГРУП В ІНТЕРНЕТІ .....	40
5. ПОРАДИ БАТЬКАМ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	50

## ПЕРЕДМОВА

---

У 2019 році громадська організація «Ла Страда Україна» прийняла більше 35 тисяч дзвінків на Національну дитячу гарячу лінію. З приводу: психологічних проблем (тривога, самотність, страхи, суїцид); випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми (комерційна та сексуальна експлуатація); проблем, пов'язаних зі стосунками в сім'ї та з однолітками; питань статевого виховання та ВІЛ/СНІД; проблем правосуддя щодо дітей, проблем внутрішньо переміщених осіб тощо. Майже третина дзвінків стосувалися питань спілкування дітей у мережі. Більшість із цих дзвінків були від самих дітей, також дзвонили дорослі, які хотіли отримати консультацію щодо ситуації з дитиною.

Screenagers – так нещодавно почали в Америці називати підлітків, screen – екран, teenager – тінейджер. Адже нинішні підлітки росли з телефоном у руках.

В Україні масове використання гаджетів почалося пізніше, але сьогодні кількість часу, який діти щоденно проводять в інтернеті, викликає серйозне занепокоєння лікарів, педагогів, батьків і психологів. Безглуздо думати, що дорослі просто можуть відібрати у своїх дітей телефони, адже чимало аспектів соціального життя, в тому числі навчання, здійснюються через електронні засоби. Що дорослі точно можуть зробити, то це навчити своїх дітей заходам безпеки під час користування соціальними мережами.

Сьогодні інтернетом користуються 80 % українців, більшість з яких діти і підлітки.

**Що діти роблять в інтернеті?** Те саме, що і дорослі – спілкуються, шукають інформацію, дивляться кіно та мультфільми, слухають музику, завантажують програми. При цьому часто розбираються у всіх тонкощах мереж набагато швидше дорослих.

**Що ж роблять дорослі?** Зазвичай дорослі просто дають дитині гаджет або комп'ютер і сподіваються, що нічого страшного не станеться.

Насправді безконтрольне використання інтернету може стати причиною багатьох дуже неприємних, а інколи навіть небезпечних ситуацій. Фахівці вже давно фіксують епідемію інтернет-залежності та численні шахрайські схеми, які загрожують безтурботному користувачу в інтернеті. За підрахунками зарубіжних психологів, сучасна дитина, яку не обмежують у використанні інтернету, до свого сьомого дня народження проводить у віртуальному просторі близько одного року життя. До 18 років «стаж» користування Всесвітньою павутиною досягає 4 років.

Водночас «радіус активності» дітей, тобто площа простору навколо будинку, в якому вони вільно досліджують навколишній світ, значно скоротився. Сучасні діти не бігають вулицями і подвір'ями, не залазять на деревах, не спілкуються один з одним, а годинами сидять за смартфонами або планшетами.

Це, на думку лікарів, негативно позначається на розвитку мозку. Самостійне дослідження зовнішнього світу стимулює розвиток незалежного мислення, допомагає дитині осмислювати свої враження та отримувати досвід, а також воно вчить дитину робити висновки і планувати свою активність. У випадку, коли замість природного середовища дитячий мозок взаємодіє з інтернетом, діти в буквальному сенсі виростають відірваними від реальності.

Діти, яким батьки дозволяють безконтрольно використовувати інтернет, зазвичай не вміють адекватно оцінювати ризики навколишнього світу, співпереживати і відчують труднощі в спілкуванні. У майбутньому це може призвести до серйозних проблем у працевлаштуванні, кар'єрі, особистому житті.

Час живого спілкування дитини з однолітками та батьками неухильно скорочується. Зростає кількість самотніх дітей, для яких справжню дружбу і любов замінили «віртуальні стосунки».

# 1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

---

Уперше термін «інтернет-залежність» був використаний у 1995 році, а сьогодні такий діагноз уже нікого не дивує.

Інтернет-залежність трактується як нав'язливе або компульсивне бажання ввійти в мережу інтернет або неможливість вийти з інтернету. Її ще називають «інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кіберадикція», «нетаголізм».

Кіберзалежність – умовна назва залежності від різного роду високотехнологічних засобів. Це, наприклад, *нездатність подолати бажання проводити за комп'ютером якомога більше часу, внутрішнє напруження, яке виникає в людині через неможливість цього, відчуття полегшення, якщо зануритися у віртуальний світ все ж вдалося*. Також це сильне роздратування, якщо хтось заважає перебувати в мережі. Ознаки кіберзалежності схожі з досить серйозними формами наркозалежності або алкоголізму, тобто для таких людей комп'ютер є наркотиком.

Сучасні дослідники дійшли висновку, що комп'ютерна залежність є проявом адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка (з англ. addiction – схильність, згубна звичка) характеризується прагненням до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану хімічним або нехімічним шляхом. Це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, її поведінка підпорядкована пошуку засобів, що дозволяють відійти від реальності. У результаті людина існує у віртуальному, сюрреалістичному світі. Вона не лише не вирішує власних насущних проблем, а й зупиняється у своєму розвитку, деградує.

Що таке віртуальна реальність? У чому її підступність? Чому вона така приваблива? Ми всі відчуваємо, що темп життя прискорюється, кількість інформації, яку щоденно переробляє мозок, постійно збільшується, кількість негативних

емоцій і стресів, що переживає людина, зростає. І ось стомлена та виснажена людина сідає за комп'ютер, де все добре, все яскраве, різнокольорове. Там чудові фільми, ігри, в яких можна бути ким завгодно, сайти знайомств і футбол. Людина поринає в інший світ – яскравий і привабливий, де немає ані фінансових, ані особистих проблем.

У мережі існує можливість створення нових оригінальних варіантів самопрезентацій, утілення уявлень, фантазій, неможливих у повсякденному житті. Найчастіше це рольові ігри в чатах, різні варіанти представлення ідентичності та соціальних ролей, кіберсекс. В інтернеті існує можливість анонімних соціальних взаємодій, отримання нового соціального статусу.

Небезпека віртуальної реальності полягає в тому, що вона підлаштовується під будь-якого користувача. Все, чого людині (дитині) бракує в житті, вона може створити у віртуальному світі, перенести в нього фантазії про свою успішність, владу, силу. Людина може змінити свої спогади та компенсувати брак батьківської любові.

Чим більше проблем у людини з досягненням своїх цілей у реальному житті, тим привабливішим для неї є створення віртуального життя. Тобто віртуальна реальність часто стає простором, в якому людина компенсує свої невдачі в реальному житті. Це дає можливість людині не дбати про свій реальний розвиток. Особі не потрібно працювати над собою, нарощувати сили, вдосконалюватися – все це віртуальна реальність дасть їй автоматично, на вимогу, «одним кліком». Замість того, щоб долати перешкоди на шляху до власної мети, людина отримує можливість іти шляхом найменшого опору в бік помилкових цілей. Зі збільшенням часу перебування за комп'ютером віртуальна реальність стає для людини основним простором існування, вона розчиняється в ній і стає залежною. Зникають межі між світом людей і світом комп'ютера.

У віртуальному світі людина без проблем отримує нові життя, стать, вік, соціальний статус, зовнішність, тобто все, чого забажає. Віртуальний простір створює ілюзію задоволення практично всіх потреб. Це можливість досягти успіху за рахунок приховування своїх реальних фізичних показників, можливості взяти на себе будь-яку роль анонімно, а також у будь-який час її змінити. Дається можливість будь-якої поведінки без відповідальності за неї, без страху отримати наслідки, або засудження. Віртуальна реальність створює ілюзію захисту від самотності шляхом отримання емоційної підтримки та визнання в інтернеті. Вона компенсує труднощі в реальному спілкуванні. Віртуальний світ дозволяє уникати взаємодії з реальними людьми.

Віртуальний світ, означає несправжній, штучно створений, нереальний. Однак перші значення англійського слова *virtual* – справжній, фактичний, не номінальний, дійсний. Сам термін «віртуальна реальність» був уведений фахівцем в сфері комп'ютерних технологій Жароном Ланьє у 1984 році. Для 6–7 % залежних користувачів інтернету віртуальний світ стає все більш реальним, не номінальним, а дійсним, комфортним середовищем. Водночас реальне життя відступає на задній план.

Як це відбувається? Комп'ютерна залежність на першій стадії являє собою більш-менш легкий розлад. Через захоплення новою іграшкою, людина перестає займатися справами. Вона поступово віддаляється від родичів і друзів, надаючи перевагу «всесвітній павутині». Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників), скільки часу він проводить на сайтах.

На другій стадії симптоми розвиваються стрімко. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона відчуватиме майже те саме, що відчуває наркоман, якому не дали чергової дози. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння,

(аж до повного відмовлення від сну), різко зростає потяг до таких стимуляторів, як кава, сигарети, спиртні напої, наркотики, причому інколи «на голку» сідають ті, хто ніколи в житті наркотиків не вживав. У деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, різь в очах, ломота в кістках.

Третя стадія – *соціальна дезадаптація*. Користувач, уже не одержуючи задоволення від спілкування в інтернеті, однак все одно постійно «висить» на сайтах. Депресія призводить до серйозних конфліктів на роботі та вдома в сім'ї. Сильні, вольові особи можуть спробувати звернути свою увагу на щось інше, наприклад, знайти інше захоплення, хобі, закохатися, знайти іншу роботу. Більш слабкі можуть лише звернутися за допомогою до фахівців.

## 2. НЕБЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ

---

Бажання зробити неординарний вчинок, опинитися в небезпечній ситуації та показати себе героєм серед однолітків – характерні риси, притаманні дітям підліткового віку. Так, наприклад, після Другої світової війни підлітки, ризикуючи життям, масово збирали та розбирали боєприпаси і зброю, які залишилися на території країни. Сучасні підлітки живуть в інформаційному суспільстві, де відбувається інтенсивний розвиток науки, техніки і комунікаційних технологій, який впливає на поведінку молодого покоління.

Негативними проявами дорослішання є: песимістичний настрій; підвищена чутливість та дратівливість; фізичне і душевне нездужання (капризи і бійки); мрійливість і невизначеність; амбітність; нервозність; незадоволеність собою. У сучасних умовах вони проявляються в нових формах, які кілька років тому батьки та педагоги навіть уявити не могли.

*Квести* – ігри в дитячих таборах, коли дитина або група дітей шукають так звані скарби. Сучасні квести проходять у закритому приміщенні. Завдання таке: використовуючи логіку, відшукати ключ і вибратися з кімнати. Складність завдань різниться залежно від віку учасників.

Розберемо на конкретному прикладі. Підліток хоче оригінально відзначити день народження невеликою компанією, для чого обирає квест. Мережа пропонує йому гру під страшною назвою «Втеча з психлікарні». Він бронює на сайті зручний час і дату. Середня ціна годинної гри – 500–2000 грн за всіх. У цьому випадку інтернет потрібен лише для того, щоб знайти організаторів ігор.

Такі квести небезпечні тим, що через порушення техніки безпеки гравці можуть отримати травми або каліцтва, може

виникнути пожежа або інша надзвичайна подія через що діти можуть постраждати або загинути. Таких випадків у нашій країні і за кордоном дуже багато.

*Інший вид квестів – інтернет-квести.*

Раніше батьки хвилювалися, що їх діти весь вільний час проводять на вулиці. Тепер ситуація змінилася: тривогу має викликати дитина, яка безвилазно сидить в інтернеті. Справа не у пристрасті до онлайн-ігор, а в повній залежності від модераторів спеціальних груп у соцмережах. Відтепер саме ці невідомі батькам і педагогам особи вирішують долю дитини. Це ігри зі смертю.

## **2.1. ГРУПИ СМЕРТІ**

Останнім часом у мережі Інтернет поширеними стали так звані групи смерті, які доводять дітей і підлітків до самогубства.

Ігри зі смертю завжди були цікавими для підлітків. Ще до появи інтернету існували ігри-випробування: постояти на рейках перед поїздом і зіскочити в останній момент, стрибнути з моста у воду, зачепитися за тролейбус і проїхати до наступної зупинки. Ці так звані перевірки на хоробрість дозволяли сміливцям отримати заряд адреналіну та підвищити свій авторитет серед підлітків.

Багато речей і процесів, які колись були секретними, сакральними, інтимними, в інтернеті стали публічними. Відеоблогери обговорюють відносини з батьками, сваряться, переживають, роблять дурні витівки на камеру. Форми самовираження, часто не найкращі, стали доступними для спостереження та наслідування.

У соцмережах останнім часом можна знайти багато постів про небезпечну віртуальну гру серед підлітків «Синій кит». Підлітки грають у цю гру з тієї ж причини, з якої ріжуть собі руки та залазять на занедбані або недобудовані небезпечні споруди. Ними, зазвичай, рухають або бажання

отримати адреналін, або прагнення самоствердитися, або дитяча цікавість, або все це разом.

Наводимо неповний список назв можливих груп смерті у соціальних мережах: «Кити пливуть угору», «Розбуди мене о 4:20», «f57», «f58», «Тихий дім», «Рина», «Няпока», «Море китів», «50 днів до мого ...». Хештеги: #дімкитів, #морекитів, #ЧумацькийШлях, #150зірок, #ff33, #d28, #хочувгру, #біжиабовмри. Записи в акаунті соцмереж цифр 50 і менше, а також зображення китів, зокрема які літають, метеликів та єдинорогів.

Йдеться про закриті групи в соцмережах і закриті акаунти в Інстаграм, де підлітки втягуються у гру, сутність якої полягає у виконанні певних завдань, які дають учасникам адміністратор групи або власник акаунту. Бажаючі взяти участь у грі діти розміщують на своїх сторінках у соціальних мережах пост із запитом на гру і супроводжують його певним хештегом.

Відомі такі рядки-запити: «Синій кит за мною повернеться, Він прийде і гра почнеться», «Забери мене, кит, у свій #тихий дім. Пограємо з тобою удвох».

*Чому кити?*

Кити належать до тих ссавців, які можуть добровільно самотійно померти. Ці тварини асоціюються в ідеологів груп смерті зі свободою, в тому числі з усвідомленим вибором піти з життя. Підлітки порівнюють себе з китами, яких викинув океан. Під океаном розуміється суспільство, сім'я або близька людина. Згідно з описами з груп смерті, кити пробуджуються або вмирають о 04:20. Саме у цей час підлітки прокидаються, щоб отримати нове завдання.

*Чому виникає інтерес до ігор?*

Для «Синього кита» інтерес, цікавість – базові механізми поширення, особливо серед підлітків: з одного боку, страшно, з іншого, – дуже цікаво дізнатися, що станеться, якщо написати кодове слово. Додатковими чинниками є загадковість організаторів і нерозуміння їх мотивів.

Одним із простих перших завдань для учасників може бути запросити до групи 50 друзів, і учасники розсилкою надсилають своїм друзям запрошення. Адміністратори групи активно моніторять сторінки нових учасників, орієнтуючись на так званих загублених дітей – дітей, які мають проблеми в сім'ї, з друзями, депресивні стани, не можуть себе реалізувати. Виконуючи завдання адміністраторів, діти відчують підтримку, адміністратори навіть можуть бути для дітей авторитетами.

Групи смерті постійно еволюціонують. З'являються нові та більш витончені способи схилити підлітків до суїциду. У мережі існує багато смертельних ігор на зразок «Синього кита».

Інтерактивна гра «Мото» поширюється через мобільні додатки. Анонімний номер надсилає запрошення до спілкування. На аватарці Мото стоїть моторошна жіноча фігура, створена японським ляльковим майстром Мідорі Хаяши. Після цього учаснику гри починають надходити моторошні фотографії, найчастіше зі сценами насильства. Потім пропонується виконувати різні завдання. Якщо людина відмовляється, їй починають надсилати погрози.

Куратори нових груп за допомогою ілюстрацій в жанрі аніме (японська анімація) нав'язують дітям думки про самогубство. Як відомо, багато підлітків захоплюються японськими мультиками. Тому не так важко з'ясувати, які з героїв аніме більше подобаються дитині. Потім куратори вигадують різні ситуації, в які може потрапити герой, і просять дитину це намалювати. Поступово завдання наповнюють мотивами смерті, чим нав'язують підлітку думку про суїцид.

Є подібні квести також для дітей молодшого віку, наприклад, «Квест феї Вінкс» або «Квест Рожеві феї». Назва «чіпляє», адже в багатьох дівчат є мрія стати красивою та доброю феєю. Нешкідливі на перший погляд феї переконують дітей, що це все – великий секрет, який не можна розповідати

дорослим. Починається квест з нешкідливого завдання такого змісту: «Підійди до вікна, подивися вниз та опиши, що ти бачиш». Останнє завдання звучить так: «Ти повинна прокинутися вночі, коли всі сплять, обійти своє ліжко три рази, прочитати спеціальне заклинання, потім піти на кухню, ввімкнути газові конфорки, не запалюючи сірників, щоб не обпалити свої крильця, і лягти спати, нікому про це не розповідаючи. А на ранок ти станеш феєчкою».

У цих ігор принцип дуже схожий. Коли підліток реєструється в них, то отримує так званого куратора, який ставить перед дитиною завдання. Сутність гри в тому, що після виконання всіх вказівок дитина має померти. Адміністратори подібних груп смерті іноді настільки залякують дітей і ламають їх нестійку психіку, що це і без виконання завдань може призводити до серйозних негативних наслідків.

Дітям, які хочуть вийти з гри, погрожують можливою розправою із сім'єю. погрозою також може бути повідомлення, що про участь у грі стане відомо батькам і педагогам підлітка. На першому етапі гри від дитини вимагають відправити геодані свого місцезнаходження й адресу, що робить погрози більш конкретними та страшними для гравця.

Крім конкретно суїцидально небезпечних ігор, існують такі, що не пов'язані безпосередньо зі смертю, наприклад, квест «Біжи або помри». Сутність його у тому, щоб якомога швидше пробігти поруч із транспортом, що рухається, і зняти це на відео. На тлі інтересу до «синіх китів» у соцмережах з'явилися групи та персональні акаунти, які жодного відношення до гри не мають, але намагаються за рахунок дивних хештегів залучити додаткову аудиторію і викликати інтерес.

Замість однієї закритої групи миттєво виникають нові. Цей відточений механізм, називається «інвайт». У кожній із цих груп розміщується оголошення, наприклад, такого змісту: «Інвайт в Madness (вказується певна сума)». Це так званий

довічний інвайт у приватну групу. Від дітей вимагаються скрінити їх фінансові перекази або фотографувати чеки. У випадку можливого закриття групи підліткам надається можливість бути відновленими за умови підтвердження оплати. Тобто діти відразу дізнаються про те, як не зникнути з групи, якщо її закриють, і грати в смерть далі.

Дитячий вік – це вік, коли для людини не існує смерті. Дитина просто не може її усвідомити, а тому не відчуває цінності життя. Через це підлітки легко стають жертвами небезпечних ігор, флешмобів і маніпуляцій. А також через те, що в цьому віці набагато простіше піти за натовпом, ніж знайти в собі сміливість бути незалежним, відстоювати свою індивідуальність.

Для боротьби з групами смерті психологи та волонтери створили рух «Дельфіни проти китів». У так званих дельфінаріях небайдужі люди спільними зусиллями намагаються блокувати контент про самогубства. Вони знаходять у соцмережах дітей, які вже захоплені смертельною грою, та розмовами, музикою або простим розумінням намагаються вберегти їх від необдуманого кроку. Також у багатьох групах із пропагандою суїциду під адміністраторів маскуються так звані китобої, які намагаються відмовити підлітків від останнього кроку. Потенційним жертвам вони пояснюють, що життя прекрасне, а будь-яку проблему можна вирішити іншим шляхом. Однак тут також можна потрапити в чергову пастку.

## **2.2. ЕКСТРЕМАЛЬНІ РОЗВАГИ**

Сучасне життя людей нерозривно пов'язане з інформаційними технологіями, які впливають на всі сфери суспільного життя. Діти також перебувають під впливом нескінченного потоку інформації, який лине з екранів телевізорів, комп'ютерів та обсяги якого дитина сприймати не може. Статистика свідчить, що навіть п'яти-річні діти не відходять

від телевізорів у середньому п'ять годин на день. А діти старшого віку мають у розпорядженні не лише телевізор, а ще й комп'ютери. Комп'ютер притягує, як магніт, і міцно утримує у своєму полоні, діти з головою поринають в ігровий світ. Надмірне захоплення телевізором, інтернетом, комп'ютерними іграми призводить до втрати відчуття реальності. Це впливає на сприйняття дитиною цінності життя, розмиває межу між життям і смертю. Захоплюючись комп'ютерними іграми з безкінечною стріляниною, дитина ототожнює себе з віртуальними героями, вважає такою ж непереможною, невразливою та здатною оживати після чергового смертельного поранення або загибелі. Тому підлітки не вбачають небезпеки в іграх, які останнім часом заповнили соціальні мережі.

**Удушення.** Гра полягає в затисканні сонної артерії на шії дитини, через що наступають короткочасна непритомність і галюцинації, гравець відчуває ейфорію. Такі забавки мають багато назв, наприклад, «На сьомому небі», «Космос», «Собачий кайф», «Блакитна мрія», «Космічний ковбой», «Гра в хустинку» тощо. Такі маніпуляції є вкрай небезпечними для здоров'я та життя дітей. Лікарі попереджають, миттєва насолода може тягти за собою такі наслідки, як інсульт або навіть смерть. Трагічний випадок стався із семикласником у місті Сміла, який так і не прийшов до тями під час небезпечної гри вдома.

**«24 години челендж».** Сучасну молодь захопила нова екстремальна гра «зникнення на 24 години» або «24 години челендж» (з англ. challenge – виклик, випробування). Сутність розваги в тому, що підліток раптово зникає з дому, ховається вночі в публічних місцях, а згодом фото своєї пригоди викладає в соціальних мережах.

Таке так би мовити хобі виникло у США, коли четверо підлітків розмістили відео про своє нічне переховування у великому торговельному центрі. Згодом ця гра почала

поширюватись і дійшла до Росії, Білорусі. В Україну новий небезпечний флешмоб дійшов уже в модернізованому вигляді. За правилами гри підліток має не просто схватись, а зовсім зникнути на 24 години. Так, щоб ніхто не міг його знайти.

Вибір місць для гри в екстремальні хованки досить широкий – кінотеатри, школи, зоопарки, торговельні центри, театри тощо. У соцмережах можна знайти багато відеороликів про те, як школярі або студенти задля розваги переходять на різних об'єктах.

Яскравими прикладами гри «зникнення на 24 години» є відео 18-річного блогера з Києва, який провів ніч в одному зі столичних торговельних центрів і 10-річної дівчинки з Дніпра, яка в січні цього року сховалася у школі, а все жителі її розшукували.

На перший погляд така гра може здаватися не дуже небезпечною, однак крім стресових переживань, які відчувають батьки та близькі дитини, важкими можуть бути несподівані наслідки перебування дитини без догляду.

### **2.3. ЕКСТРИМ-СЕЛФІ**

Захоплення підлітків екстрим-селфі в соцмережах все частіше призводить до трагедій. Основна причина, яка штовхає дітей на смертельно небезпечні трюки, – це бажання бути популярними. Найчастіше жертвами ризикованих селфі стають аутсайдери підліткового середовища, тінейджери, які шукають поваги однолітків і намагаються злетіти на вершину соціальної драбини, влаштувавши щось таке, що вразить уяву «тусовки».

Підліткове середовище є досить жорстоким, діти завжди орієнтуються на чужий авторитет. Часто це виявляється свого роду авторитетом сили, причому в негативному розумінні, адже, зазвичай компанії очолюють хулігани, ті, хто першими починають курити або пити алкоголь. Дітей приваблює все

заборонене та небезпечне, через що виникають спроби знайти для себе засіб заробити авторитет, влаштувавши те, чого не можуть інші. Не кожен може зробити фотографію на вершині опори моста або заводської труби. На це йдуть навіть не відчайдушні, а зневірені діти, для яких настільки критично важливо, щоб їх сприйняли, схвалили, обговорювали, захоплювалися, що вони готові для цього навіть ризикнути життям.

Естрим-селфі – це криза оригінальності. Проблема полягає насамперед у тому, що в підлітковому віці починається процес самоідентифікації. Дитина повинна визначитися, ким вона є, для чого потрібні реальні вчинки. Згодом підліток перестає залежати від зовнішньої оцінки, не слухає, що йому кажуть педагоги або батьки, а слухає лише оцінку ззовні.

Через намагання привернути до себе увагу дедалі частіше трапляються трагедії. Небезпечні дурниці заради популярності у соціальних мережах роблять навіть дорослі. Однак для них кількість переглядів лайків – лише додатковий бонус, а діти таким чином компенсують нестачу уваги. Також адекватно оцінювати ситуацію заважає адреналін. Щоб якось запобігти цьому іноді достатньо просто не дивитися подібні фото та відеоролики, не ставити їм лайки чим перестати заохочувати екстремалів ризикувати життям.

## **2.4. ЗАЧЕПІНГ, РУФРАЙД**

Руфінг. Останні кілька років серед підлітків стали популярними такі екстремальні розваги, як руфінг і зачепінг (зацепінг, трейнсерфінг). Руферами називають людей, які досліджують дахи багатопверхівок. Їх приваблює висота, адреналін, а також фото та відеозйомка красивих краєвидів, які вони потім викладають у соцмережі. Руфінг в Україні заборонений. Схожим напрямом є скайуокінг, що перекладається як прогулянка небом. Скайуокери забираються на найвищі точки міста – мости і башти – без страховки та спорядження.

Зачепінг (трейнсерфінг) – відносно нове екстремальне захоплення неповнолітніх, яке сьогодні перетворилося на серйозну проблему для залізниці, метрополітену та громадського транспорту загалом. Зачепери чіпляються за зовнішні частини поїздів (поручні, сходи, підніжки й інші конструктивні елементи вагона або локомотива), влаштовуються на зчепленні між вагонами або навіть забираються на дах і таким чином проїжджають кілька станцій. Кожного року на залізницях країни гине кілька десятків підлітків.

У результаті моніторингу соціальних мереж можна зробити висновок, що зачепінг зазвичай розглядається або як екстремальна розвага, або як вільний спосіб їзди на поїзді, який надає, на думку зачеперів, низку переваг порівняно з їздою у вагоні:

- отримання задоволення від швидкості та процесу їзди;
- розширений огляд місцевості;
- можливість їхати з відносним комфортом за умови переповненості вагона;
- можливість заощадити на оплаті проїзду;
- можливість здійснювати посадку і висадку під час руху, з невеликою швидкістю, що дозволяє встигнути на потяг, який відправляється, або покинути його до повної зупинки;
- можливість проїхати на поїзді, який не здійснює перевезення пасажирів (на товарному, поштову чи службовому поїзді, одиночному локомотиві, пасажирському поїзді, що здійснює службовий рейс тощо).

Закінчуються такі забави часто погано. За модним слівцем «зачепінг» – безглузда та жорстока гра, кров дітей і сльози батьків. Жертв і покалічених сотні. Однак до сьогодні немає чіткої відповіді на питання, що або хто штовхає підлітків на таке безумство. Є особи, які намагаються робити на цьому бізнес, продають зачеперам обладнання, камери.

Дуже важко переживають трагедії батьки загиблих і покалічених підлітків. Мати загиблого зачепера Яна Гетманова

стала експертом із зачепінгу після особистої трагедії. Її 16-річний син Дмитро живцем згорів у пантографі – струмоприймачі на даху електропоїзда. Хлопець не знав елементарних правил безпеки, але дуже хотів, щоб його прийняли в компанію зачеперів, яких він вважав крутими. Дмитро отримав удар струмом у 27500 вольт. «Його піймали на «слабо», що він проїде» – прокоментувала мати загиблого. Не знаю, на що це було розраховано. «Оціни, як твій син горить» – такий ролик і світлини надіслали матері хлопця.

Зачепінг – це не дитячі витівки, а справжній таємний світ із дуже жорсткими і цинічними правилами поведінки. Так, своїх загиблих друзів зачепери називають дебілами.

Настає момент, коли хлопець-підліток починає доводити оточуючим, що він чоловік і може робити небезпечні для життя речі. Він хоче, щоб його сприймали як чоловіка, ставили більше лайків, писали більше коментарів до відео. Дорослим важко зрозуміти, що заради лайків в інтернеті можна ризикувати власним життям. Однак для підлітків від кількості переглядів в інтернеті залежить багато чого: авторитет серед однолітків, популярність у протилежної статі.

Викласти ролик про свої пригоди на електропоїзді, який рухається, – найпростіший спосіб завоювати віртуальну славу. Для цього не потрібні розум, освіта, гроші. Потрібно лише забратися на зачіп – кабіну останнього вагона електропоїзда.

Як уже зазначалося, 16-річний школяр під Києвом заліз на дах електропоїзда. Його друзі кажуть, що хлопець хотів зробити круте фото, але його вдарило напругою в 27500 вольт. Зачепера врятувати не вдалося. Хлопець багато разів їздив на даху електропоїзда. Після того, як його зловили поліцейські та склали адміністративний протокол, школяр пообіцяв матері, що назавжди покінчить зі своїм небезпечним захопленням. Однак слова свого не дотримав.

На жаль, в Україні таких випадків багато. Зачепінг прийшов до нас із Росії у 2010 році. Юнаки, а інколи навіть дівчата, збираючись у групи в соцмережах, домовляються

влаштувати черговий зачеп. Свої «подвиги» вони обов'язково знімають на відео. Зачепери чіпляються до трамваїв і тролейбусів. Взимку прив'язують санки до автомобілів. Але найбільше їх приваблюють поїзди. До речі, саме на даху поїзда пересуватися найнебезпечніше.

Багато хто думає, що струмом може вдарити тільки в тому випадку, якщо візьмешся рукою за дріт. Однак вбити може і на відстані. Досить опинитися в півтора метрах від високовольтного дроту, щоб перетворитися на обгорілий труп.

**Руфрайдінг** – проїзд на даху. Вважається одним з найнебезпечніших видів трейнсерфінгу через наявність контактної мережі й електроустаткування на даху вагона або низьких перешкод над дахом, а також певної складності та небезпеки процесу виїзання або спуску з даху на деяких поїздах.

У 2018 році в Києві сталася страшна подія, в результаті якої неповнолітній житель столиці отримав серйозні травми. Утім те, що сталося, важко кваліфікувати навіть нещасним випадком, звичайна дурна витівка підлітка, через яку він ледь не пішов з життя, а наразі невідомо, чи зможе відновити здоров'я або назавжди залишиться калікою.

Між станціями «Лівобережна» і «Дарниця» (наземна ділянка метро) 15-річний киянин, вирішивши випробувати себе, закріпився на останньому вагоні поїзда метрополітену, щоб покататися «з вітерцем». Йому було цікаво, як це роблять досвідчені зачепери, відео яких легко можна знайти в інтернеті. Хлопчик не втримався і впав на шпали, коли поїзд рухався на великій швидкості. Протягом кількох днів підліток знаходився в реанімації, де лікарі боролися за його життя. До останнього моменту було невідомо, чи виживе дитина. На щастя, досвід медиків і молодість пацієнта перемогли – хлопчик прийшов до тями. Зараз стан юного зачепера стабільний, однак чи відновиться його здоров'я, чи зможе він повернутися до повноцінного життя лікарі відповісти не мо-

жуть. Середня швидкість поїзда сягає 80 км/год. Неважко собі уявити, які наслідки матиме падіння на такій швидкості.

Протягом року у столиці було зафіксовано 7 випадків зачепінгу. Четверо зачеперів – неповнолітні. Кожного разу відчайдушні юнаки отримували страшні травми, однак залишилися живими. Випадки, коли за власну недолугість зачепери розплачуються життям, також відомі: під час катання на даху міського електропоїзду від удару струмом потужністю 27500 вольт загинув 16-річний підліток. Це сталося на ділянці між станціями «Петрівка» і «Дарниця», поїзд якраз рухався мостом. Електричною дугою хлопця вбило миттєво, він упав у річку. Тіло з води дістали рятувальники. Поліція, яка прибула на місце події, встановила особу загиблого, повідомила рідним. Убиті горем батьки сказали, що навіть не підозрювали про захоплення сина смертельною розвагою.

У країнах, де зачепінг прижився, законом передбачена відповідальність. В Україні за таке правопорушення передбачено штраф у розмірі від 119 до 255 гривень, у Великобританії – від 50 до 1000 фунтів стерлінгів, у Німеччині – до 50 тисяч євро. У США відповідальність встановлюється місцевим законодавством штатів: штраф від 50 до 100 доларів або арешт на строк від 10 до 30 діб. Найжорсткіше покарання за зачепінг передбачено в Канаді: штраф від 130 до 10 тисяч доларів США або рік тюремного ув'язнення (проїзд на вантажних поїздах). Там проїзд на вантажних поїздах розцінюється як кримінальне проникнення на власність залізниці.

## **2.5. СЕКСТИНГ, ГРУМІНГ**

*Секстинг/сексторшен* – обмін власними фото/відео/текстами сексуального змісту. Термін уперше використали у 2005 році в Новій Зеландії. Сам секстинг, на думку деяких експертів, не є негативним явищем, проте негативними можуть бути його наслідки, а саме погрози від зловмисників про оприлюднення інтимних матеріалів.

Будь-яка дитина може надіслати своє фото, якщо в неї є пристрій з камерою та доступ до інтернету. На перший погляд це може здаватися жартом, однак наслідки такого вчинку для дитини можуть бути дуже небезпечними. Навіть якщо фото не були опубліковані та залишаються таємницею, дитина постійно перебуває в надзвичайно пригніченому стані: переживає, що її приватні світлини побачать та опублікують сторонні люди, а вона стане об'єктом знущань з боку однолітків. Становище ускладнюється тим, що дитині важко та соромно зізнатися у всьому дорослим, хоча саме їх участь важлива для вирішення проблеми.

Секстинг може бути частиною побудови довіри між підлітками: я надішлю тобі відверті фото, щоб показати, що довіряю. Однак людина може зловживати довірою, про що підлітки не замислюються. Секстинг може бути частиною шантажу: якщо не надішлеш фото, то ти мені не довіряєш, тому давай розірвемо стосунки.

Дитина ніколи не знає, хто бачив ці фото. Це створює додатковий стрес: група дітей сміються з чогось у телефоні, а жертва секстингу одразу думає, що сміються саме з неї.

Пов'язаним із секстингом є поняття грумінгу.

**Грумінг** — це встановлення дорослими дружніх і довірливих відносин з неповнолітніми через інтернет для вступу з ними в інтимний зв'язок, шантажування та залякування. Для грумінгу зловмисники використовують соціальні мережі, електронну пошту, текстові повідомлення, чати в онлайн-іграх або інші вебсайти для спілкування між користувачами.

Часто, не підозрюючи, підлітки самі допомагають кіберзлочинцям у досягненні їх цілей. Публікація фото в соціальних мережах, відкритий профіль – все це підвищує ризик стати жертвою грумінгу, наслідки якого можуть бути дуже небезпечними. Кіберзлочинці користуються недосвідченістю неповнолітніх, застосовують психологічні маніпуляції та

переконання, щоб жертви добровільно погоджувалися на їх небезпечні пропозиції. Наприклад, щоб завоювати довіру зловмисники починають приділяти дитині більше уваги, частіше спілкуватися, вислуховувати проблеми та дарувати подарунки. Часто вони використовують фальшиві профілі та намагаються видати себе за іншу особу.

Кінцевою метою грумінгу найчастіше є отримання фотографій і відео відвертого характеру. Однак дії зловмисників можуть бути набагато небезпечнішими – вони часто намагаються зустрітися з дитиною в реальному житті. Зважаючи на брак досвіду та наївність, юні користувачі можуть піддаватися на такі провокації.

Зловмисники, які практикують грумінг, і підлітки, які займаються секстингом, зазвичай знайомляться в соціальних мережах або на спеціальних дошках оголошень. Діти сприймають секстинг як нормальну практику виявів своєї сексуальності, вибудовування довіри в парі, флірт, жарт, однак не завжди розуміють ризики, з якими можуть зіткнутися.

Попри те, що секстинг є новим поняттям, в Україні діти досить часто стикаються з проблемами, пов'язаними з ним.

## **2.6. БУЛІНГ ЯК ТЕ, ЗА ЩО ЛЮДИ ЦЬКУЮТЬ ОДИН ОДНОГО**

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів – це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування – регулярного, повторюваного знуцання. Регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної і душевної шкоди стало об'єктом уваги науковців і педагогів, у 70-х роках минулого століття, й отримало назву – «булінг». Це відносно новий термін для пересічного громадянина, зміст якого деякі не просто знають, а навіть стикалися із цим явищем у дитинстві. Булінг – агресивна поведінка відносно окремої особи або групи осіб з метою приниження, домінування, фізичного

чи психологічного самоствердження. Це навмисне, постійне цькування, коли простежується нерівність сил скривдженого і агресора, терор будь-якого виду (психологічний, фізичний, відкритий і непомітний). Булінг (цькування) він же цькування – це коли в колективі кого-небудь переслідують і принижують. Сильніші можуть цькувати більш слабого, жваві підлітки переслідують замкнених.

Особливо гостро цькування виявляється на початковому етапі юності, коли агресори більш винахідливі, у жертв не вистачає сил боротися, а дорослі, на жаль, в усьому бачать несерйозну підліткову суєту, нестриманість, жарти. Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття тощо). Нерідко фізичний і психологічний тиск агресори поєднують.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми із психоемоційним розвитком. Діти потребують підтримки дорослих, які б допомогли їм побудувати здорові стосунки з людьми не лише у школі, а й протягом усього їх подальшого життя. Будь-який школяр несподівано для себе може опинитися в ситуації, коли його ображають, висміюють чи бойкотують. Або навпаки, він може сам приєднатися до тих, хто знущається над іншою дитиною.

Дуже важливо розрізняти булінг і звичайну сварку між дітьми. Булінг відрізняється від сварки між дітьми тим, що:

1) супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах;

2) завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують, і ті, хто спостерігають;

3) негативно впливає на всіх учасників, на їх фізичне та психічне здоров'я;

4) може виникати спонтанно, коли дитина несподівано для себе опиняється або в ситуації переслідування, або приєднується до переслідувача;

5) якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

Дитину систематично образливо дражнять, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють. Причин булінгу безліч. А тим, кого цькують, може виявитися кожен, хто не вписався в той чи інший колектив.

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу у школі, потерпав від принижень і глузувань: 10 % – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55 % – частково піддаються знуцанню з боку однокласників; 26 % батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знуцань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу. Найчастіше цькування ініціюють надмірно агресивні діти, які люблять домінувати. Їх не турбують почуття та переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є в їх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знуцань (жертвою) булінгу обирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності, манера спілкування та поведінки, незвичайне захоплення, соціальний статус, національність, релігійна належність тощо. Найчастіше жертвами булінгу стають діти з:

- фізичними вадами (носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі);

- особливостями поведінки (замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні);
- особливостями зовнішності (руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвична форма голови, надмірна худорлявість чи повнота);
- недостатньо розвиненими соціальними навичками (не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками);
- страхом перед школою (неуспішність у навчанні часто формує в дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається однолітками як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію);
- відсутністю досвіду життя в колективі (так звані домашні діти);
- деякими захворюваннями (заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання));
- зниженим рівнем інтелекту, труднощами в навчанні;
- високим рівнем інтелекту, обдарованості, видатними досягненнями;
- слабо розвиненими гігієнічними навичками (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

49 % учнів підтвердили дані U-Report, що вони піддавалися булінгу, зокрема через зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.

Людину, яку вибрали жертвою, і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;

- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити або не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисне пошкодження особистого майна жертви;
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі в чатах тощо), поширення чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70 % знущань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання тощо. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство є найбільш помітним, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви тощо).

Найскладніше помітити соціальне знущання – систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Сьогодні набирає обертів кібербулінг. – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг у край негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе (занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність);
- негативне сприймання однолітків (відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули школи);
- неадекватне сприймання реальності (підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози);
- девіантну поведінку (схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності).

Молодші школярі мають неодмінно звертатися за допомогою до дорослих – учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самотійно впоратися із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

*Як упоратися із ситуацією дитині самотійно?*

Просто ігнорувати кривдника. Намагатися уникнути сварки. Зробити вигляд, що байдуже. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.

Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігаючи самовладання, потрібно використовувати гумор. Це може спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам. Треба стримувати гнів і злість, адже це саме те, чого домагається кривдник, говорити спокійно й упевнено, показувати силу духу.

У неводному разі не вступати у бійку, кривдник чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше реагувати,

тим більше шансів опинитися в загрозливій безпеці і здоров'я ситуації.

Потрібно не соромитися обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки та припинити насилля.

*Якщо дитина все ж підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то потрібно сказати їй:*

- я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що ви повністю на її боці);
- мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї та співчуваєте їй);
- це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося);
- таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування й агресію в той чи інший момент життя);
- добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою);
- я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитися в майбутнє та відчутти захист).

Не можна залишати ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, потрібно звернутися до класного керівника, а у випадку його/її неспроможності владнати ситуацію – до завуча або директора школи. Краще написати та зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Якщо вчителі й адміністрація школи не вирішили проблему, не варто зволікати з написанням відповідної заяви до поліції.

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони

можуть лише за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі потрібно дотримуватись деяких правил.

1. Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання та нетерпимість у школі є неприйнятними.

2. Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство та цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.

3. Спільно з учнями мають бути сформульовані правила поведінки у класі, та загальношкільні правила. Вони мають бути в позитивному ключі, тобто як треба поводитися, а також бути зрозумілими, точними і короткими.

4. Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня та його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.

5. Жоден випадок насильства або цькування та жодну скаргу не можна залишати без уваги. Важливо пояснити учням, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.

6. Аналізуючи ситуацію, потрібно з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.

7. Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.

8. Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знуцаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства, якщо потрібно – покликати на допомогу дорослих.

9. Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку та конфіденційність, бути тактовними.

10. Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного вирішення конфліктів.

Чи можуть, ситуації булінгу привести до суїцид? Так і суїцид, і в принципі агресію, наприклад, направлену на тварин. Ми ніколи не знаємо, як відреагує чужа психіка.

Можливо перемогти булінг? Навіть якщо агресивні схильності не проявляться у школі, то коли людина йде у самостійне життя, їй захочеться спробувати нові патерни комунікації. Провал комунікацій також може статися. Однак можна надати допомогу. Це уроки психології у школі, які допоможуть не тільки вирішити проблеми булінгу, а й низку інших проблем.

*Як зрозуміти, що дитину цькують?*

Булінг може проявлятися вже в ранньому віці – десь у третьому-четвертому класах. До основних ознак можна віднести зниження успішності або небажання ходити до школи, зміна поведінки дитини. Якщо відбуваються зміни в родині (народження дитини, розлучення батьків тощо), потрібно не забувати про старшу дитину. Дитина, може щоб не ходити до школи, скаржитися на здоров'я. Потрібно звертати увагу на те, коли дитина просить більше грошей на «кармані витрати», в якому стані повертається зі школи, в якому стані її одяга, книжки та зошити.

**Дитині важко впоратися з булінгом самотужки, їй вкрай необхідна увага та допомога дорослих.**

### **3. ОЗНАКИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ**

---

*На що звертати увагу батькам, коли починати тривожитися? Які ознаки того, що процес запущений, а ситуація виходить із-під контролю?*

Дорослі хочуть бути хорошими батьками, через що існує ризик неусвідомленого зняття з себе відповідальності. Дорослі не вважають, що це вони щось упустили та не змогли дати дитині те, чого вона потребує. Вони перекладають відповідальність на соціум, звинувачуючи групи смерті, погані компанії, комп'ютерні ігри, вчителів і ін.

Однак насправді подібні групи і доступність інформації в інтернеті – це спусковий гачок. Наприклад, з дитиною вдома не спілкуються, контакту з рідними немає, дають іноді кишенькові гроші, а іноді багато грошей, але при цьому в родині немає здорових емоційних відносин або присутнє фізичне, емоційне насильство. Тоді дитина буде звертатися за підтримкою до інтернету. Крім того, в неї можуть бути специфічні особистості, і це не обов'язково серйозні порушення. У в цьому випадку дитина буде більш сприйнятливою до негативних зовнішніх впливів.

Крім психологічної атмосфери в сім'ї, вікових та особистісних особливостей, ситуаційних чинників, має значення також поточний емоційний стан дитини.

Основною ознакою залежності від комп'ютерних ігор є те, що комп'ютер починає керувати людиною, при цьому для особистості важливим стає не результат діяльності, а сам процес.

Першими ознаками залежності дітей є:

- пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру;
- проведення часу за комп'ютером уночі;

- поєднання процесу гри із прийомом їжі;
- асоціювання себе з героєм гри;
- відсутність інших захоплень;
- нівелювання спілкування з іншими людьми;
- час, проведений за комп'ютером, перевищує час, що витрачається на інші види діяльності;
- гра набуває для дитини зверхцінного значення;
- агресивне реагування на намагання оточуючих обмежити час перебування за комп'ютером;
- небажання відволікатися від роботи чи гри на комп'ютері,
- нездатність контролювати час, проведений за комп'ютером;
- витрачання великої кількості грошей на оновлення програмного забезпечення;
- відчуття емоційного підйому під час гри;
- обговорення ігрової тематики з оточуючими;
- навмисне применшення або брехня щодо часу, проведеного за комп'ютером;
- прояви агресивності/дратівливості за неможливості скористатися інтернетом;
- погіршення навчальних показників у зв'язку з використанням мережі;
- втрата інтересу до соціального життя та зовнішнього вигляду;
- виправдання власної поведінки і пристрасті.

Можна відзначити також інші ознаки, зокрема у дітей і підлітків:

- часті безпричинні зміни настрою від млявого до піднесеного;

- хвороблива та неадекватна реакція на критику, зауваження, поради;
- опозиційність до батьків, родичів, старих друзів, що зростає;
- значне емоційне відчуження;
- погіршення пам'яті й уваги;
- депресія, страх, тривога, поява фобій;
- значна зміна кола спілкування перенесення спілкування в кіберпростір;
- відхід від справ, до яких раніше спостерігався інтерес, відмова від хобі тощо.

***Як визначити, хто потрапляє до групи ризику.***

Потрібно бути уважними до проблем і потреб дітей, намагатися їх чути. Дітям потрібно комусь довіряти, їм важливо, щоб їх підтримували. Думки про суїцид або захоплення небезпечними іграми можуть свідчити про те, що в дитини накопичилося багато енергії, яка не знаходить відповідного виходу. Тому у групі ризику діти, яких не навчили або не створили достатньо умов для самореалізації, творчості.

До суїцидальних думок більшою мірою схильні діти, в яких відсутні навички звернення за допомогою. Їм важко зізнатися, що щось не вийшло. Тим більше, від них усюди і багато вимагають: у школі – завдань, удома – оцінок, у спортивній секції – результатів. Тому батьки зобов'язані не лише вимагати, а й прислухатися до дітей. Необхідно розповідати дітям історії як доводилося батькам звертатися за допомогою, про те, як це було серед друзів і знайомих. Чим більше історій, тим більше варіантів і моделей. Діти повинні розуміти, що самостійність і автономія – цінності важливі, але не абсолютні.

Сьогодні дуже часто можна стикнутися з явищем під назвою «Ілюзія спальні»: дитина перебуває в себе в кімнаті, і батьки вважають, що з нею в цей час не може трапитися ні-

чого поганого. Але безпека оффлайн не означає безпеку онлайн. Необмежений доступ до інтернету та довіра дітей до віртуального спілкування – велика небезпека. Сьогодні дорослі повинні дбати не лише про фізичну, а й про цифрову безпеку дітей.

Дуже важливо говорити з дитиною не тільки про її дії, а й про її переживання, про те, що вона відчуває. На жаль, багато дорослих не вміють називати та визначати свої почуття. Особливо це стосується чоловіків, які з дитинства отримують заборону на вираження почуттів та емоцій. Важливо пояснити, що жити з такими переживаннями, як збентеження, печаль, самотність нормально, потрібно пояснити, що всі час від часу відчувають такі почуття, і розповісти про власний досвід. Пам'ятайте, дитині важливо знати, що в центрі уваги батьків її особистість, її переживання, а оцінки, соціальні успіхи, зовнішній вигляд, смаки – це другорядне.

***Ознаки, за якими можна визначити, що дитина потрапила в небезпеку:***

1) безпричинна зміна поведінки (дитина Була спокійною, а стала нервовою, була агресивною, задирливою, а стала «гальмівною» або нарочито ввічливою);

2) порушення сну: сонливість або безсоння (поверхневий сон: дитина начебто спала досить довго, але відчуває сонливість і втому на момент пробудження);

3) комунікабельний підліток стає раптом замкнутим, використовує в спілкуванні односкладні відповіді);

4) зневажливе ставлення до своєї зовнішності (особливо стосується тих підлітків, які раніше не були в цьому помічені: дитина перестає вмиватися, чистити зуби, одягається неохайно);

5) депресивні пости в соцмережах. (публікує на власній сторінці похмурі образи або цитати, пов'язані зі смертю);

6) вживання спиртного і наркотиків тими, хто раніше не зловживав;

7) явна сповільненість темпу мовлення, монотонність;

8) дії, які можна трактувати як прощання, завершення (незвичні розмови про любов до батьків, спроби закінчити проекти і справи, дарування улюблених речей друзям).

Наявність цих ознак не обов'язково означає найгірше. Можливо з дитиною щось не так з інших причин, наприклад, здоров'я або закоханість. Не потрібно раптово панікувати і бити на сполох. Варто навчитися слухати та чути дітей.

#### **Тривожні сигнали із соцмереж:**

1) закритий навіть від батьків (потрібно постаратися акуратно з'ясувати з яких причин);

2) закривання руками або одягом на фотографіях, демонстрування вказівного пальця (такі знімки можуть символізувати про суїцидальні думки);

3) розміщення на сторінці фраз, ілюстрацій на тему самоприпинення та нанесення собі травм і порізів;

4) Розміщення таких небезпечних символів, як медузи, кішки, метелики, єдинороги, зйомки з висоти, дахи і горища, а також зображення того, як кити пливають вгору;

5) надмірне захоплення копіюванням на своїй сторінці рядків з деяких віршів, присвячених смерті, а також цитат з містичних книг;

6) група підозрілих «друзів», що з'явилися за короткий час (може свідчити, що підліток попав в небезпечну компанію)

7) часті коментарі про смерть (як усні, так і до світлин);

8) збереження на сторінці дивної депресивної музики (особливо музичних напрямків, що пропагандують печаль і смерть).

**Зовнішні зміни в поведінці дитини, на які потрібно звертати увагу.**

- незрозуміле бажання схуднути, сильна критика повних людей;
- захоплення кавою, ранній підйом (якщо за підлітком такого раніше не спостерігалось);
- вибір чорного похмурого одягу, можливо, із символами, що асоціюються зі смертю;
- раптова зміна зовнішності (гоління скронь, фарбування волосся в неприродні тони);
- поява на тілі слідів порізів, опіків та інших ознак ушкодження (шрами, порізи, проколи);
- постійна зануреність у віртуальний світ, захоплене листування в мережі (часто з малознайомими людьми);
- незвичайний сленг у листуванні, яким дитина раніше не користувалася;
- закриття доступу до девайсів, установка додаткових паролів на домашньому комп'ютері, використання браузерів, що надають можливість анонімного перегляду сторінок;
- пристрасть до мобільних додатків із внутрішніми чатами;
- малюнки дивного характеру (перевернуті хрести, сатанинські зірки, масонські знаки);
- поява ідеї встановити у спальні дзеркало навпроти ліжка;
- захопленість містичними фільмами і сценами жорстокості та насильства;
- несподіване бажання зробити татування з дивними символами;
- відмова від спілкування з батьками та маскуванню своїх проблем і переживань.

Цей список можна продовжити, тому що кожен окремий випадок є особливим. Ми навели найпоширеніші ознаки того,

що з підлітком відбувається щось небезпечне. Особливо уважними повинні бути батьки і педагоги у випадку, якщо близький друг або зоряний кумир підлітка зробив спробу вчинив суїцид.

### **ВАЖЛИВО!**

За наявності в дитини декількох з перерахованих вище ознак, за підозри, що дитина перебуває у групі смерті не потрібно кричати і вимагати від неї «терміново припинити». Будь-який конфлікт може спровокувати здійснення задуманого. Потрібно негайно звернутися до фахівця (педагога, психолога, лікаря, поліцейського) з дитиною або самотійно.

## **4. ЯК ДИТИНІ УНИКНУТИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО НЕБЕЗПЕЧНИХ ГРУП В ІНТЕРНЕТІ**

---

1. У першу чергу потрібно звертатися до батьків, якщо в житті (реальному або віртуальному) щось турбує.

2. Не слід заводити сумнівних знайомств у мережі, адже за привабливою аватаркою може ховатися небезпечний злочинець, аферист або терорист. Школярі сприймають спілкування в мережі як нешкідливу гру, не розуміючи, що спілкуються з реальними людьми, які не завжди будуть добрими, чесними та які переслідують в мережі свої інтереси.

3. Не наводити персональних даних в інтернеті. До таких належать фото документів, точна адреса проживання, школа і клас. Імена домашніх улюбленців, дівоче прізвище матері й інші дані, які часто використовують як питання для відновлення паролів, теж краще не публікувати у відкритому доступі. ПІБ, адресу, дату народження тощо можна вводити лише на державних сайтах або при покупці квитків.

4. Не потрібно додавати у друзі всіх підряд, краще тільки тих, кого знаєш особисто. Якщо дитина хоче стати зіркою в соцмережах і нарощувати кількість підписників, подробиці особистого життя потрібно розповідати дозовано та не викладати інформацію, яку можуть використати на шкоду.

5. Не викладати особисті фото в загальний доступ, зробити їх відкритими лише для друзів. Невідомо, хто наткнеться на сторінку та як їх використає. Потрібно вимкнути геодані на світлинах, за допомогою яких зловмисники можуть визначити місцезнаходження.

Дитина повинна зрозуміти, що анонімність – це ілюзія. **Анонімність в інтернеті неможлива.** Діти та підлітки нерідко стають джерелами інтернет-загроз і правопорушень,

тому що не завжди розуміють, що будь-яка дія в інтернеті завжди залишає слід.

Будь-яка особиста інформація, яку підліток викладає в інтернет, може бути використана іншими користувачами проти нього. Необхідно навчитися налаштовувати засоби захисту персональних даних, встановити налаштування приватності на всіх відвідуваних сторінках. Наприклад, у фейсбуці в налаштуваннях облікового запису є інструмент, який допоможе змінити аудиторію публікацій з «доступно всім» або «друзі друзів» на «тільки друзі».

За даними «Лабораторії Касперського», діти останніми роками значно менше стали цікавитися порнографією. Найбільшу популярність серед небезпечного контенту мають сайти, присвячені алкоголю та наркотикам, а також самогубствам. Перше місце за кількістю відвідувань займають ресурси для інтернет-комунікації (в основному соцмережі), друге місці – ігри, третє – сайти категорії «алкоголь, тютюн, наркотичні засоби».

**Відповідальність за паролі. Потрібно створити надійний пароль.** Неможна нікому передавати паролі від облікових записів. Самі паролі мають бути надійними, потрібно відмовитися від стандартних «1234» або «0000». Багато сервісів сьогодні навіть не пропускають такі паролі, а вимагають, щоб там були великі літери та побільше символів. Навіть дорослі часто використовують прості комбінації цифр або короткі слова, які зловмисники можуть легко підібрати й отримати доступ до важливих даних. Так робити не можна. У надійному паролі має бути від 12 до 18 символів, малі та великі літери, цифри і спецсимволи. Наприклад, qwerfg12 – не дуже надійний пароль, а qaz#FGH!ur\_FGR – надійний.

Спеціалісти радять замість одного слова в паролі писати невелике речення або словосполучення. Також не варто один пароль використовувати для всіх акаунтів і цифрових сервісів.

Паролі не можна зберігати у звичайному файлі на комп'ютері або онлайн-сервісах. Тим більше їх не можна пересилати друзям у чатах або електронною поштою. Зберігати паролі можна за допомогою спеціальних програм, що шифрують і захищають інформацію, наприклад KeyPass.

Паролі нікому не можна повідомляти, навіть якщо незнайома людина представляється працівником відомої компанії.

**Захист від фішингу – це увага й обережність.** Для крадіжки паролів шахраї часто використовують сайти-обманки: за оформленням вони схожі на справжні, але в назві домену відрізняється одна-дві букви. Наприклад, oshadbank.ua замість справжнього oschadbank.ua. Цей метод збору паролів називають фішингом.

Потрібно перевіряти назви сайтів перед тим, як вводити пароль. Уважність – це найнадійніший захист від фішингу. В ідеалі варто вводити назву потрібного сайту вручну або заходити на нього із закладок. У закладках можна зберегти всі ресурси, якими часто користуєтесь.

### **Берегти свій гаджет.**

Важливі документи, дані карток і соцмережі можуть опинитися під загрозою, якщо телефон потрапить у погані руки. Тому краще ставити пароль на телефон – це не так складно, як здається, однак часом може врятувати гроші і дані.

### **Не підключатися до відкритих Wi-Fi мереж.**

Безкоштовний Wi-Fi – це спокусливо, однак безпека все ж важливіша. Безкоштовні мережі в кафе або кінотеатрах є прекрасною можливістю для зловмисників. Програми стеження знаходяться, у вільному доступі. Тому важливі операції краще проводити тільки за перевіреним з'єднанням.

**Не переходити за незнайомими посиланнями.** Не варто переходити посиланнями, які надсилають випадкові знайомі в повідомленні. Так можна не лише підхопити вірус, а й «поділитися» важливими даними.

Не можна відкривати незнайомі файли, Тим паче від невідомих відправників. Якщо файл надіслала знайома людина, але не зрозуміло, що це, потрібно зв'язатися з людиною і перевірити, чи не зламали її профіль.

Не можна переходити за підозрілими посиланнями, які отримані електронною поштою або в повідомленнях. У всіх поштових системах є вбудовані фільтри спаму, які вмикаються в налаштуваннях, також можна скачати платні фільтри, наприклад KasperskySecureMailGateway. Вони допоможуть захиститися від сумнівних повідомлень.

**Своєчасно оновлюватийте програми.** Велика кількість проникнень у файлові системи відбуваються в застарілих версіях програм, тому потрібно регулярно їх оновлювати програми.

**Не завантажувати програми з неперевірених джерел.** AppStore та GooglePlay не гарантують безпеки всіх своїх додатків. Однак для того, щоб потрапити в каталог, всі програми проходять тривалі перевірки. Завантажувати програми з сумнівних джерел означає самотійно наражатися на небезпеку.

**Використовувати надійний антивірус.** Це може бути будь-яка програма з проактивним захистом, яка відстежує потенційну загрозу, а не лише шукає вже спіймані віруси. Краще користуватися платними програмами, наприклад, Kaspersky, Norton, McAfee тощо. Майже у всіх є версії як для комп'ютера, так і для мобільних пристроїв на Android і iOS.

**Не використовувати СМС-повідомлення.** В епоху месенджерів усе більше людей відмовляються від стандартних СМС-повідомлень. І не дарма, адже дані, які передаються в таких повідомленнях, ніким не захищені. Навіть повідомлення з паролями та важливою інформацією не шифруються операторами, тому це потенційна загроза.

**Користуватися захищеними соцмережами.** Щорічно організація Amnesty International перевіряє всі месенджери

та соцмережі на захищеність. У минулому році перше місце зайняв Telegram. На сьогодні він лише на третьому місці, лідирують Facebook, Messenger і WhatsApp. Однак жоден з месенджерів не отримав понад 73 балів за 100-бальною шкалою.

**Скрупulousність у захисті має сенс.** Заклеювати веб-камери в ноутбучі та телефоні, ховатися під час вводу пароля не так безглуздо, як здається.

## 5. ПОРАДИ БАТЬКАМ

---

*Як діяти, якщо ознаки небезпечної поведінки в підлітка наявні, але зблизитися з дитиною не вдалося або відносини погіршилися через підлітковий період?*

Не варто ігнорувати подібну поведінку, сподіваючись, що це просто підліткові спроби маніпулювати дорослими.

*Правило перше* – розуміти небезпеку та не ігнорувати її. *Правило друге* – спробувати зблизитися з дитиною та вивести її на відверту розмову. Іноді відразу з розмови можна зрозуміти, що підлітку терміново потрібна допомога. Якщо ознаки небезпечної поведінки в підлітка наявні, то бажано не залишати його одного. Можна попросити родичів почергувати, запросити друзів дитини, самостійно приділяти час дитині. Щоб уберегти від небезпеки необхідно максимально оточити дитину своєю увагою, але постаратися при цьому не нав'язуватися. Важливо, щоб дитина відчувала себе цінною та потрібною, а також розуміла, що їй є на кого поклатися. У цьому і полягає сила безумовної батьківської любові.

Підлітковий вік – це період, коли вимоги до людини вже досить високі, дорослі, а радощі все ще дитячі. Дітям необхідно пояснити, що є різні види пустощів. Наприклад, можна сильно посваритися із близькою людиною, але потім помиритися, можна не прийти додому ночувати, але потім повернутися. Однак є експерименти, які мають незворотні наслідки. Зокрема експерименти зі здоров'ям і життям. Деякі переломи й отруєння не лікуються, а мертву людину неможливо повернути до життя. Деякі підлітки цього реально не розуміють.

І з дитячого садка дітей потрібно привчати до правил безпеки в мережі: не спілкуватися з незнайомцями; додавати в друзі в соцмережах лише тих, кого знаєш особисто; не

викладати відвертих фотографій, призначених лише для близьких; не повідомляти свої геодані; відключати служби геолокації в додатках; дотримуватися приватності в чатах, пам'ятати, що повідомлення може прочитати чужа людина.

### **Що можуть зробити батьки, щоб допомогти дитині.**

Краще лікування будь-якого захворювання – *це профілактика!*

1. Відкрито обговорювати сімейні та особисті проблеми дітей.

2. Допомогати дитині ставити реальні цілі в житті та прагнути до них.

3. Обов'язково сприяти в подоланні перешкод.

4. Будь-які позитивні починання дитини схвалювати словом і ділом.

5. У жодному разі не застосовувати фізичних покарань.

6. Любити свою дитину, бути уважними і, що особливо важливо, делікатними з нею.

Батькам варто приділяти своїм дітям якомога більше уваги. Можна знайти дитині хобі, наприклад, віддати її до спортивної секції або якогось гуртка. Крім того, необхідно проводити з дитиною більше часу, виїжджати з нею на природу, відвідувати музеї, виставки, тобто дати альтернативу комп'ютеру, виховувати культуру користування інтернетом. Потрібно навчати дитину поводитися в суспільстві, прищеплювати їй певні правила етикету, виховувати любов до людей. Якщо проблема вже існує, то не зволікати і за неможливості впоратися самостійно звернутися до фахівця. Також потрібно обмежити дитині час, який вона може проводити в інтернеті та за комп'ютером узагалі.

За комп'ютерними технологіями майбутнє, вони крім шкоди приносять і значну користь. Просто потрібно використовувати їх за призначенням і з розумом!

У корекції інтернет-залежності головне – довести людині, що живе спілкування є більш привабливим, ніж віртуальне.

Вирвати людину з мережі, долучити до інших інтересів – завдання цілком можливе. Однак якщо не займатися виправленням глибинних причин її поведінки, цілком може виявитися, що замість одного вигнаного біса прийдуть сім нових, більш підступних. Підліток, який був відлучений від інтернету, може, наприклад, почати пити, підсісти на наркотики або вступити в тоталітарну секту.

**Наслідки.** Аналізуючи психологічні наслідки тяги дітей до інтернету і комп'ютерних ігор, можна сказати, що це неминуче звужує і схематизує життєві ситуації, тим самим сприяє **примітивізації мислення**.

Кіберпростір провокує розвиток егоїзму, оскільки весь віртуальний світ запрограмований та орієнтований на того, хто грає, на його «его», на його «я». Віртуальний світ потурає всім людським пристрастям. Поступово реальний світ у свідомості дитини уподібнюється світу віртуальному, де вона цар і пан.

Комп'ютерні ігри досить часто породжують у кіберзалежних дітей і підлітків зневіру, апатію, а іноді навіть розпач, оскільки зіткнення з дійсністю повністю руйнує ілюзію всемогутності та швидкого досягнення бажаної мети.

Часто в дітей з'являються дратівливість і злість, які викликають бурхливий сплеск негативних емоцій, коли дорослі, відриваючи дитину від віртуального світу, просять, наприклад, зробити уроки або сходити за хлібом. Поступово в дитини виробляється неприязнь до тих, хто їй весь час заважає, тобто до батьків.

У залежних дітей руйнуються соціальні зв'язки та контакти навіть з однолітками, оскільки, перебуваючи в кіберпросторі, граючи в комп'ютерні ігри, дитина вважає себе самодостатньою, вона вже не потребує дружніх відносин. Відсутність дружнього спілкування в дитинстві прирікає людину на самотність у дорослому житті оскільки вона стає нездатною до спілкування, обговорення з будь-ким

наболілих проблем. Все це призводить до патологічної неконтактності, самоізоляції.

Діти не розуміють, що постійне сидіння за комп'ютером це спосіб лише безплідно витратити дорогоцінний час і без того надзвичайно короткого людського життя. Це заважає накопиченню необхідних знань, розвитку інтелекту, забирає час від навчання. Крім того, багато сайтів і комп'ютерних ігор прищеплюють жорстокість, можна навіть сказати формують садистські нахили, притупляючи добрі почуття (жалість, співчуття, милосердя).

Фізична шкода здоров'ю від інтернет-залежності не така очевидна, як, наприклад, цироз печінки при алкоголізмі або смерть через передоз героїном. Безсонні, проведені за комп'ютером ночі сприяють появі постійної втоми й ослабленню імунної системи людини, через що різко підвищується ймовірність захворювань. До того ж, малорухливий спосіб життя може призвести до виникнення проблем із хребтом, серцево-судинною системою, а неправильне освітлення вночі – до різних захворювань очей.

Постійне сидіння за комп'ютером призводить до *гострого дефіциту м'язового навантаження*, яке необхідне для нормального росту і розвитку. Ще років п'ятнадцять тому, коли персональні комп'ютери були дуже рідкісним явищем, всі дитячі майданчики були переповнені. Спортивних секцій, невеликих стадіонів і басейнів не вистачало на всіх бажаних. Дворові ковзанки були буквально окуповані дітьми. А зараз дітей поглинув комп'ютер. Години, проведені біля екрану, нерухомо згорбившись на стільці, фізично вбивають дитину.

В Японії та Англії у дітей, які з раннього дитинства сильно захоплювалися комп'ютерними іграми, лікарі виявили нове захворювання – синдром відеоігрової епілепсії. Симптомами такого розладу є неврозоподібний головний біль, парціальні міоклонічні напади зі спазмами м'язів обличчя,

порушення зору. Синдром не призводить до згасання розумових здібностей дитини, однак сприяє формуванню таких типових для епілепсії негативних рис особистості, як підозрілість, агресивне ставлення до близьких, імпульсивність. Дані більшості досліджень, в яких вивчалось функціонування центральної нервової системи та зорового аналізатора під час роботи за комп'ютером, свідчать про процеси перенапруги. Це може призводити до перевтоми, тобто патологічних змін у корі головного мозку та зоровому аналізаторі.

Інтернет, смартфони, планшети і онлайн-чати – це не добре і не погано. Це реальність, в якій ми живемо та будемо жити далі. Тому завдання батьків не забороняти користуватися всіма цими благами техніки та не позбавляти дитину можливості відповідати параметрам сучасного суспільства, а показати альтернативу – все розмаїття світу, адже крім чатів і соцмереж можна спілкуватися наживо. Головне – допомагати здобувати такий досвід і показувати на власному прикладі, як можна врівноважити реальний і віртуальний світи в житті дитини.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

---

1. Безбородова К. Самые опасные квесты и их неожиданные последствия // Экспресс газета : сайт. 07.07.2017. URL: <https://www.eg.ru/society/360096> (дата звернення: 05.10.2019).

2. Смертельные селфи: почему дети рискуют жизнью ради лайков // АНТИКОР : портал. 31.08.2018. URL: [https://antikor.com.ua/articles/256203-smerteljnye\\_selfi\\_pochemu\\_deti\\_riskujut\\_hiznjju\\_radi\\_lajkov](https://antikor.com.ua/articles/256203-smerteljnye_selfi_pochemu_deti_riskujut_hiznjju_radi_lajkov) (дата звернення: 05.10.2019).

3. Карпов А. Зацепинг: тайный мир с жесткими и циничными правилами // Вести.RU : сайт. 19.02.2017. URL: <https://www.vesti.ru/doc.html?id=2856711> (дата звернення: 05.10.2019).

4. Як захистити себе в Інтернеті: 9 дієвих порад // 24lifestyle : сайт. 25.04.2017. URL: [https://24tv.ua/lifestyle/yak\\_zahistiti\\_sebe\\_v\\_interneti\\_9\\_diyevih\\_porad\\_n810357](https://24tv.ua/lifestyle/yak_zahistiti_sebe_v_interneti_9_diyevih_porad_n810357) (дата звернення: 05.10.2019).

5. В Мариуполе 15-летняя после смертельного квеста выпрыгнула с 13 этажа // 0629.com.ua : сайт. 08.12.2016. URL: <https://www.0629.com.ua/news/1469879> (дата звернення: 05.10.2019).

6. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. «Групи смерті», що формуються в інтернет-просторі для підлітків: небезпека в умовах гібридної війни. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціологічні науки*. 2017. № 5 (310). С. 163–174.

7. Мурсалиева Г. Группы смерти (18+). С детьми в социальных сетях работают системно и планомерно, шаг за шагом подталкивая к последней черте. Как родителям распознать надвигающуюся беду // Новая газета : сайт. 16.05.2016.

URL: <https://novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> (дата звернення: 05.10.2019).

8. Україну накрыла хвиля самогубств // ZNAJ.UA : сайт. 05.03.2019. URL: <https://znaj.ua/news/regions/44490/ukrayinu-nakrila-hvilya-samogubstv.html> (дата звернення: 05.10.2019).

9. Шиліна А. А., Клікунас П. Шляхи попередження та причини самогубства серед дітей та підлітків // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ін-т психології ім. Г. С. Костенка Нац. акад. пед. наук України ; Консультація місія Європейського Союзу в Україні. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2017. С. 139–141.

10. Глобальне опитування про булінг // ЮНІСЕФ : сайт. URL: <http://www.unicef.org/ukraine/ukr/infographicbullying-upd.pdf> (дата звернення: 05.10.2019).

11. Как остановить насилие в школе. Пособие для учителей // UNESDOC. Цифровая библиотека : сайт. URL: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000184162\\_rus](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000184162_rus) (дата звернення: 05.10.2019).

12. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко та ін. Київ : Алатон, 2017. 376 с. URL: <http://www.kremenetslyceum.com.ua/wp-content/uploads/2017-VZHR-Posibnik-Osnovna-vchitelya-Ukr.pdf> (дата звернення: 05.10.2019).

13. Вчимося жити разом. Курс підготовки вчителів : сайт. URL: <http://llt.multycourse.com.ua/ua/> (дата звернення: 05.10.2019).

14. Матеріали Громадської організації «Дитячий фонд “Здоров'я через освіту”».

Виробничо-практичне видання

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

для працівників ювенальної превенції з питань запобігання та профілактики небезпечних розваг дітей, пов'язаних із використанням мережі Інтернет

Укладачі:

ЄВДОКИМОВА Олена Олександрівна  
ЧУМАК Володимир Валентинович  
АЛЕКСАНДРОВ Юрій Васильович  
ШИЛІНА Алла Андріївна  
КОРШЕНКО Вадим Анатолійович  
МОРДВИНЦЕВ Микола Володимирович

Редагування *С. С. Тарасової*

Комп'ютерне верстання *А. О. Зозулі*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,03. Обл.-вид. арк. 2,0.

Тираж 100 пр. Зам. № 2019-39.

Видавець і виготовлювач –

Харківський національний університет внутрішніх справ,  
просп. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3087 від 22.01.2008.